7 Schritte zu stärkerer Resilienz für Frauen

(„Nur 9 Minuten Lesezeit“)

- Für mehr Innere Ruhe
- Weg von dauerhaftem Stress
- Keine Unsicherheit in Entscheidungen
- Aufblühen in Beruf, Familie und Alltag

Freiheit.Mitgefühl.Erfolg = 3 Beispiele aus der Praxis

menschliche-fuehrung.de

Salvatore Fagone

Geschäftsführer & Coach

Die Bedeutung von Resilienz für Frauen

In einer zunehmend dynamischen und herausfordernden Welt spielt die mentale Anpassungsreaktion, auch Resilienz genannt, eine entscheidende Rolle für das persönliche und berufliche Wohlbefinden. Insbesondere Frauen sehen sich im Alltag oft komplexen Anforderungen gegenüber, die von ihnen ein hohes Maß an Flexibilität und innerer Stärke verlangen. Dieser Leitfaden zeigt auf, warum Resilienz für Frauen ein wertvolles Instrument ist, um sich den Herausforderungen des Lebens selbstsicher und stark zu stellen.

> „Für Frauen, die nicht nur durchhalten, sondern aufblühen!“

Salvatore Fagone

Institut für menschliche Führung®

menschliche-fuehrung.de

Warum Frauen spezifische Resilienzstrategien benötigen

Die Herausforderung

Frauen erleben im Vergleich zu Männern oft besondere gesellschaftliche, berufliche und familiäre Herausforderungen. Die Balance zwischen Karriere und Familie, soziale Rollenbilder und emotionale Belastungen können zusätzlichen Stress verursachen.

Wusstest du schon?

Frauen vertragen Stress schlechter als Männer, *da bei hohem Stress das Hormon Progesteron, das für den weiblichen Zyklus wichtig ist, in das Stresshormon Cortisol umgewandelt wird („Progesteron-Stealing“).* ***Langfristig*** *kann dies zu* ***hormonellen Problemen*** *führen.*

Gesellschaftliche und berufliche Herausforderungen

Frauen stehen häufig vor Herausforderungen wie dem "Gläsernen Decken"-Syndrom, Geschlechterstereotypen und ungleichen Lohnstrukturen. Gleichzeitig wird von ihnen erwartet, emotionale Unterstützung in familiären und sozialen Kreisen zu bieten.

Warum Frauen spezifische Resilienzstrategien benötigen

Emotionale und mentale Belastungen

Der Erwartungsdruck, sowohl im Privat- als auch im Berufsleben „quasi“ perfekt zu sein, kann zu erhöhter Stressanfälligkeit führen. Frauen berichten oft von inneren Konflikten, wenn es um die Vereinbarkeit von Karriere und Familie geht.

Verschiedene Einflussfaktoren können den Stress weiter erhöhen, wie:

- Ständiges Gefühl der Überforderung
- Schwierigkeiten bei Entscheidungen
- Emotionale Erschöpfung
- Ungesunde Gewohnheiten
- Unsicherheiten im Alltag
- Keine Strategie zur Stressbewältigung

Die Vorteile von Resilienz für Frauen

Resilienz im Alltag

Eine starke Resilienz hilft Frauen, ihre Selbstwahrnehmung zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern. Es bietet eine Struktur, um effektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln und Herausforderungen mit Selbstvertrauen zu begegnen.

Persönliche Entwicklung

Frauen lernen, negative Denkmuster zu durchbrechen und sich auf ihre Stärken zu konzentrieren. Dies trägt zur emotionalen Stabilität und einem positiven Selbstbild bei.

menschliche-fuehrung.de

Die Vorteile von Resilienz für Frauen

Karriereaufstieg und Führungskompetenzen

Durch Resilienz gewinnen Frauen Selbstvertrauen, um Führungspositionen anzustreben und sich beruflich weiterzuentwickeln.

Besserer Umgang mit Stress und Belastung

Durch das Erlernen von Entspannungstechniken und Stressbewältigungsmethoden können Frauen in hektischen Zeiten gelassener reagieren und ihre Energie langfristig aufrechterhalten.

Die Vorteile von Resilienz für Frauen

Weitere Vorteile sind:

- Mehr innere Ruhe und Gelassenheit
- Souveräne Entscheidungsfindung
- Erhöhtes Selbstbewusstsein
- Verbesserte Gesundheit
- Gefühl von Freiheit und Leichtigkeit

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Sonja***
(Selbstständige Unternehmenseigentümerin)

1. Herausforderung

- Dauerhafte intensive Trauer durch den Tod der Mutter
- Über Jahre hinweg grundsätzlich gestresst und unglücklich
- Zu stark ausgeprägtes Harmonie-Bedürfnis

2. Transformation

- Emotionale Akzeptanz des Verlustes der Mutter
- Offenheit entwickelt unterschiedliche angenehme Emotionen zu empfinden und zu genießen

*Name geändert

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Sonja***
(Selbstständige Unternehmenseigentümerin)

3. Ergebnis

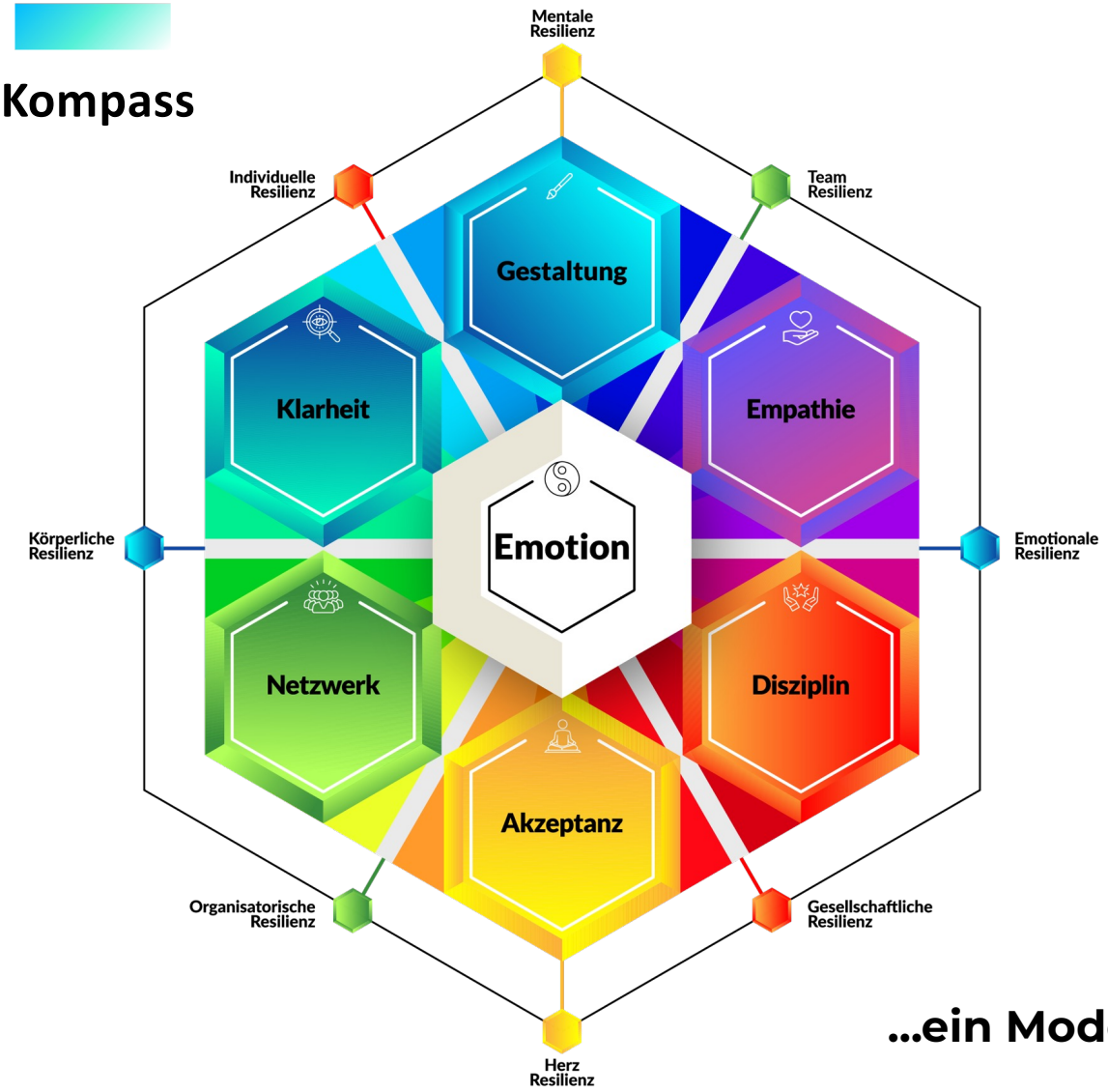
- Alte Hobbies mit Freude wieder aufgenommen
- Gesunde Abgrenzung von der Familie
- „Eigen-Erlaubnis“ das Leben genießen zu dürfen, auch wenn ein geliebter Mensch aus dem Leben getreten ist

4. Fazit

„Vielen Dank für alles! Ich konnte mir zu Beginn des Coachings nicht erlauben angenehme Emotionen zu zulassen. Dadurch war ich seit Jahren unbewusst unglücklich, auch bereits vor dem Tod meiner Mutter. Durch Salvatore habe ich wieder gelernt in meine Mitte zu finden und das Leben auch mit angenehmen Gefühlen Leben zu dürfen!“

*Name geändert

Resilienz-Kompass



...ein Modell für Entwicklung

menschliche-fuehrung.de

Resilienz-Mythen: Was wirklich hinter mentaler Stärke steckt

1. Resilienz ist angeboren

Mythos: Manche Menschen sind einfach von Natur aus resilient, und andere sind es nicht.

Wirklichkeit: Resilienz ist keine feste Eigenschaft. Sie kann erlernt und entwickelt werden. Durch Erfahrungen, Unterstützung und das Erlernen von Bewältigungsstrategien kann jeder seine Resilienz stärken.

2. Resilienz bedeutet, immer stark zu sein

Mythos: Resiliente Menschen zeigen nie Schwäche und können alle Probleme ohne emotionalen Stress bewältigen.

Wirklichkeit: Resilienz bedeutet nicht, niemals Schwierigkeiten zu haben. Resiliente Menschen erleben genauso wie andere Stress, Angst und Unsicherheit. Der Unterschied ist, dass sie in der Lage sind, die Situation mit innerer Stärke zu meistern und dabei ihre Emotionen zu regulieren.

menschliche-fuehrung.de

Resilienz-Mythen: Was wirklich hinter mentaler Stärke steckt

3. Resiliente Menschen brauchen keine Hilfe

Mythos: Wer resilient ist, kann Krisen allein bewältigen und braucht keine Unterstützung von anderen.

Wirklichkeit: Soziale Unterstützung ist ein wesentlicher Bestandteil der Resilienz. Resiliente Menschen wissen, wann sie Hilfe annehmen dürfen und sind bereit, Unterstützung von Familie, Freunden oder Fachleuten zu suchen.

4. Resiliente Menschen vermeiden unangenehme Gefühle

Mythos: Resilienz bedeutet, immer positiv zu denken und unangenehme Emotionen zu unterdrücken.

Wirklichkeit: Resiliente Menschen akzeptieren und durchleben auch unangenehme Gefühle. Sie sind fähig, schwierige Emotionen zu erkennen, zu verarbeiten und dann konstruktiv damit umzugehen.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

Gestaltung: Die nächsten 3 Schritte

Nutzen: Entdecke deine Gestaltungskraft und stärke das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

1. Identifiziere eine Herausforderung: Wähle eine aktuelle Situation in deinem Leben, die du verändern oder verbessern möchtest, beruflich oder privat.
2. Notiere deine 3 nächsten Schritte: Schreibe drei einfache, konkrete Schritte auf, die kurzfristig umsetzbar sind, z. B. „Kollegen anrufen“, „Informationen recherchieren“.
3. Setze den ersten Schritt um: Führe einen Schritt sofort oder noch heute aus. Konzentriere dich dabei auf den Fortschritt statt auf das gesamte Ziel.

Reflexion: Notiere, wie du dich nach der Umsetzung fühlst und welche Veränderungen entstanden sind. Wiederhole den Prozess mit den nächsten Schritten.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

♡ Empathie: Der Perspektivenwechsel

Nutzen: Fördert dein Einfühlungsvermögen und hilft dir hinter das Verhalten anderer zu blicken.

1. Wähle eine Situation: Denke an eine kürzliche Situation, in der du Schwierigkeiten hattest, das Verhalten oder die Reaktion einer anderen Person zu verstehen.
2. Wechsle die Perspektive: Stelle dir vor, du wärst die andere Person in dieser Situation. Frage dich: Was könnte sie gefühlt, gedacht oder gebraucht haben? Welche Umstände könnten ihr Verhalten beeinflusst haben?

Reflexion: Notiere, was du durch den Perspektivwechsel erkannt hast. Wie hat es dein Verständnis der Situation verändert? Wie könntest du auf diese Erkenntnis reagieren?

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

Disziplin: Die 5-Minuten-Regel

Nutzen: Lerne auch in schwierigen Momenten dranzubleiben, mit dem Fokus auf kleine Zeiteinheiten.

1. Setze dir eine Aufgabe: Wähle eine Aufgabe, die dir aktuell schwerfällt oder bei der du dich überwältigt fühlst.
2. Nutze die 5-Minuten-Regel: Verpflichte dich, die Aufgabe nur für 5 Minuten zu bearbeiten. Stelle einen Timer und arbeite konzentriert für diese kurze Zeit.

Bewertung: Nach den 5 Minuten kannst du entweder aufhören oder weitermachen. Oft führt der kurze Einstieg dazu, dass du motiviert bist, länger weiterzuarbeiten.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

Akzeptanz: Der Akzeptanz-Kompass

Nutzen: Lerne deine Energie auf das zu lenken, was du beeinflussen kannst und Dinge anzunehmen, die außerhalb deiner Kontrolle liegen.

1. Wähle eine Situation: Denke an eine aktuelle Herausforderung oder einen Stressfaktor in deinem Leben, der dich beschäftigt.
2. Erstelle deinen Akzeptanz-Kompass: Zeichne zwei Spalten auf ein Blatt Papier. Schreibe in die linke Spalte alles, was du an der Situation nicht kontrollieren kannst, und in die rechte Spalte alles, was du kontrollieren kannst.
3. Fokus auf das Kontrollierbare: Akzeptiere bewusst, dass du die Dinge in der linken Spalte nicht ändern kannst. Konzentriere deine Energie auf die Schritte in der rechten Spalte, die du aktiv beeinflussen kannst.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

🧑‍🤝‍🧑 Netzwerk: Das Unterstützungsnetzwerk stärken

Nutzen: Erkenne dein persönliches Unterstützungsnetzwerk und pflege es aktiv. .

1. Erstelle deine Netzwerk-Liste: Schreibe eine Liste mit den Namen von fünf Personen auf, die dir in schwierigen Zeiten Unterstützung bieten – emotional, beruflich oder praktisch.
2. Analysiere dein Netzwerk: Frage dich bei jeder Person: „Wann habe ich das letzte Mal mit dieser Person gesprochen?“ und „Wie kann ich die Beziehung aktiv pflegen?“
3. Pflege deine Verbindungen: Wähle eine Person aus und kontaktiere sie noch heute, sei es durch einen Anruf, eine Nachricht oder ein Treffen, um die Verbindung zu stärken.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

Klarheit: 1-Minute-Achtsamkeit

Nutzen: Lerne schnell in den gegenwärtigen Moment zu kommen und Stress abzubauen.

1. Setze dich bequem hin: Nimm eine bequeme Position ein, schließe die Augen und konzentriere dich auf deinen Atem.
2. Atme bewusst: Atme tief ein und aus. Spüre, wie die Luft in deinen Körper strömt und wieder hinausfließt. Bleibe für eine Minute vollständig auf deinen Atem fokussiert.
3. Gedanken wahrnehmen: Sollten Gedanken auftauchen, nimm sie wahr, ohne sie zu bewerten, und lenke deine Aufmerksamkeit sanft zurück zu deinem Atem.

7 praktische Übungen: Stärke deine innere Kraft

Emotionen: Gefühle erkennen

Nutzen: Erreiche mehr emotionale Klarheit und innere Ruhe.

1. Nimm dir einen Moment der Ruhe: Setze dich an einen ruhigen Ort und konzentriere dich auf dein Herz.
2. Frage dich: Wie fühle ich mich gerade?: Nimm dir Zeit, um in dich hineinzuspüren und benenne die Emotion(en), die du gerade erlebst. Sei dabei ehrlich zu dir selbst.
3. Akzeptiere deine Emotionen: Egal, ob die Emotion angenehm oder unangenehm ist, nimm sie ohne Bewertung an. Gehe in Kontakt mit dem Gedanken: „Es ist okay, dass ich das gerade fühle."

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Andrea***
(Angestellte und Mutter)

1. Herausforderung

- Dauerhafte Sorgen um kranken Sohn
- Gefühlt zu viel Last auf den eigenen Schultern
- Neidgefühle anderen gegenüber

2. Transformation

- Begegnet dem Leben inzwischen mit wahrhaftiger Entspannung
- Verantwortung sinnvoll abgegeben, sodass Familienmitglieder ihren eigenen Teil inzwischen selbst tragen

*Name geändert

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Andrea***
(Angestellte und Mutter)

3. Ergebnis

- Verbesserter Gesundheitszustand
- Mehr innere Harmonie, insbesondere im Umgang mit dem kranken Sohn
- Stark verbesserter Umgang mit Lebens-Herausforderungen

4. Fazit

„Das Coaching hat mein Leben verändert! Ich bin tief beeindruckt von Salvatores Fachwissen sowie seiner Coaching-Kompetenz. Bei mir hat sich bereits nach den ersten Sitzungen eine nachhaltige und sehr schöne Veränderung bemerkbar gemacht!“

*Name geändert

Unsere Werte: Für nachhaltiges Wachstum

Freiheit

Der Raum, in dem Träume fliegen lernen und wir den Mut haben, unseren eigenen Weg zu gehen.

Mitgefühl

Die leise Stärke, die uns verbindet und Herzen für den Schmerz und das Glück anderer öffnet.

Erfolg

Der Moment, in dem Einsatz und Leidenschaft aufeinandertreffen und aus Zielen gelebte Wirklichkeit wird.

So arbeiten wir mit unseren Kunden zusammen

I. KONTAKTANFRAGE

Nutze die Chance, Deine persönlichen und beruflichen Ziele zu erreichen – stelle eine unverbindliche Kontaktanfrage über das Kontakformular.

II. TERMINVEREINBARUNG

In einem ersten kostenfreien Gespräch erkunden wir gemeinsam Deine Bedürfnisse und finden heraus, wie wir Dich auf Deinem Weg begleiten und unterstützen können.

III. HERAUSFORDERUNG, ZIELSETZUNG & WACHSTUM

Jede Herausforderung, die Du annimmst, lässt Dich wachsen. Gemeinsam klären wir, was Dich wirklich antreibt, definieren klare Ziele und entwickeln Strategien, die Dich stärken. Es ist Zeit, über Dich hinauszuwachsen und das Leben zu gestalten, das Du verdienst!

So arbeiten wir mit unseren Kunden zusammen

IV. LÖSUNGSFINDUNG & WEITERENTWICKLUNG

Gemeinsam entwickeln wir Lösungen, die genau zu Dir passen, und öffnen Türen, die Dir bisher verschlossen schienen. Lass uns Deine Blockaden überwinden und Deinen nächsten Entwicklungsschritt gehen!

V. VERTIEFUNG & OPTIMIERUNG

Zusammen vertiefen wir Dein Wissen, optimieren Deine Strategien und holen das Beste aus Dir heraus. So erreichst Du das nächste Level – mit Klarheit, Fokus und neuer Energie!

JETZT ANFRAGEN

Zum Kontaktformular

Über uns: Die Experten für Resilienz und Führung

Salvatore Fagone
Geschäftsführer & Coach

Karim Fathi
Coach, Berater & Autor

Paul Knauthe
Coach & Bundestrainer

Im Institut für menschliche Führung® geht es um mehr als nur Erfolg – es geht um nachhaltige Resilienz und authentische Führung. Hier wirst Du nicht nur als Mensch gestärkt, sondern lernst, Herausforderungen mit innerer Balance und Klarheit zu meistern. Entdecke, wie Du Die Menschen um Dich herum inspirierst, Deine Resilienz aufbaust und in turbulenten Zeiten stabil bleibst – mit einem Coaching, das Menschen und Werte in den Mittelpunkt stellt.

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Laura***
(Leitende Managerin in globalem Konzern)

1. Herausforderung

- Permanente innere Unruhe
- Gefühl um alles „kämpfen“ zu müssen
- Es anderen immer recht machen müssen

2. Transformation

- Zwischenmenschliche Nähe erstmals wahrhaftig zugelassen
- Emotionale Abgrenzung von früheren Bezugspersonen

*Name geändert

Fallstudie **Resilienz-Coaching: Laura***
(Leitende Managerin in globalem Konzern)

3. Ergebnis

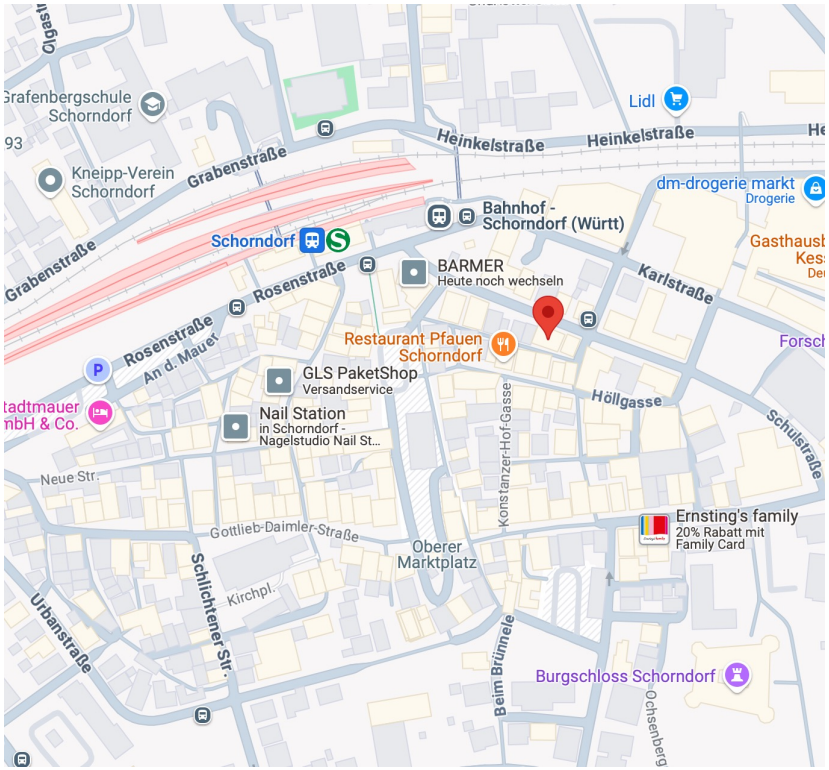
- Klarheit durch Zugang zu „innerem Lebens-Kompass“
- Innere Freiheit, um dem Leben auch mit Leichtigkeit zu begegnen
- Gesunde Balance zwischen Abgrenzung und Nähe

4. Fazit

„Das Resilienz-Coaching ist für mich super lehrreich mit tiefgehenden und ganzheitlichen Ansätzen, die mir dabei helfen selbstbestimmt durch mein Leben zu gehen! Salvatore ist dabei sehr empathisch. Vielen Dank dafür!“

*Name geändert

Kontakt



BÜRO

Schulstraße 18, 73614 Schorndorf

WEBSITE

Jetzt entdecken und mehr erfahren

WEBUCATION

Schau vorbei und lass dich inspirieren

JETZT ANFRAGEN

Zum Kontaktformular

menschliche-fuehrung.de